

**PENGARUH PEMBERIAN *DEPTH JUMPS* TERHADAP
TINGGI LOMPATAN DAN JAUH LOMPATAN PADA ATLET
LOMPAT JAUH (*LITERATURE REVIEW*)**



**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I
Pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

**BAGAS SATRIO WIBOWO
J120191239**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN *DEPTH JUMPS* TERHADAP
TINGGI LOMPATAN DAN JAUH LOMPATAN PADA ATLET
LOMPAT JAUH
(*LITERATURE REVIEW*)**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

BAGAS SATRIO WIBOWO
J120191239

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Wijianto, S.ST.Ft., Ftr., M.Or
NIK : 110.1676

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN *DEPTH JUMPS* TERHADAP
TINGGI LOMPATAN DAN JAUH LOMPATAN PADA ATLET
LOMPAT JAUH
(*LITERATURE REVIEW*)**

**OLEH:
BAGAS SATRIO WIBOWO
J120191239**

**Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Hari Senin 19 Juli 2021
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat**

Dewan Penguji:

**1. Wijianto, S.ST.Ft., Ftr., M.Or
(Ketua Dewan Penguji)**

()

**2. Agus Widodo, S.Fis., Ftr., M.Fis
(Anggota I Dewan Penguji)**

()

**3. Arin Supriyadi, SST.FT., Ftr., M.Fis
(Anggota II Dewan Penguji)**

()

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



**Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIK: 750**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Jombang, 19 Juli 2021

Penulis



BAGAS SATRIO WIBOWO
J120191239

PENGARUH PEMBERIAN DEPTH JUMPS TERHADAP TINGGI LOMPATAN DAN JAUH LOMATAN PADA ATLET LOMPAT JAUH (LITERATURE REVIEW)

Abstrak

Lompat jauh adalah salah satu dari nomor paha cabang olahraga atletik diawali dengan lari awalan dan diakhiri dengan, lompatan pada balok tumpuan yang bertujuan untuk menghasilkan lompatan sejauh mungkin (Yunus, 2016). Ini dilakukan agar dapat membawa titik berat badan selama mungkin di udara. Gerakan ini dilakukan dengan cepat menggunakan satu tolakan kaki saja (IAAF, 2019). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian *depth jumps* terhadap tinggi lompatan atlet lompat jauh. Metode penelitian ini menggunakan pencarian literature review dengan 5 database, yaitu *Google Scholar*, *Pubmed*, *PEDro*, *Cochrane Library*, dan *Science Direct*. Pencarian artikel di data base *Google Scholar*, *Pubmed*, *PEDro*, *Cochrane Library*, dan *Science Direct* sebanyak 2463. Artikel berhubungan dengan pengaruh *depth jump* terhadap tinggi lompatan atlet lompat jauh sebanyak 14. Artikel yang memenuhi kriteria PICO sebanyak 5. Ada pengaruh pemberian *depth jumps* terhadap tinggi lompatan pada atlet lompat jauh dapat meningkatkan daya ledak tubuh bagian bawah dan jarak lompatan sehingga dapat meningkatkan lompat jauh.

Kata kunci: Lompat jauh, artikel literatur review, depth jumps

Abstract

The long jump is one of the thigh numbers in athletic sports, starting with a prefix run and ending with a jump on a pedestal that aims to produce a jump as far as possible (Yunus, 2016). This is done in order to carry the center of gravity as long as possible in the air. This movement is performed quickly using only one foot propulsion (IAAF, 2019). The purpose of this study was to determine the effect of giving depth jumps on the jump height of long jump athletes. This research method uses a literature review search with 5 databases, namely *Google Scholar*, *Pubmed*, *PEDro*, *Cochrane Library*, and *Science Direct*. Search for articles in the *Google Scholar*, *Pubmed*, *PEDro*, *Cochrane Library*, and *Science Direct* databases as many as 2463. Articles related to the effect of depth jumps on the jump height of long jump athletes are 14. Articles that meet the PICO criteria are 5. There is an effect of giving depth jumps on jump height in long jump athletes can increase lower body explosive power and jump distance so as to increase long jump.

Keywords: Long jump, literature review articles, depth jumps

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Liunokas, 2018). Janpurba (2015) menyebutkan bahwa jika seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan massa ototnya, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan kembali menjadi aktif lagi.

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan hidup manusia, apabila seseorang melakukan dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya. Selain berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani manusia, olahraga berpengaruh terhadap perkembangan rohaninya, pengaruh tersebut dapat memberikan efisiensi kerja terhadap alat-alat tubuh, sehingga peredaran darah, pernafasan dan pencernaan menjadi teratur. Seperti Firman Allah SWT dalam surat Quran Surat Al-Anfal Ayat 60:

لَا تُؤْنِسُكُمُ اللَّهُ أَعْدَاؤُكُمْ أَلَمْ تَرَ هِيَ تَرْهُبُ مِنَ الْحَيْلِ رَبَّاطٍ وَمِنْ قُوَّةٍ مِّنْ أَسْنَاطِكُمْ مَا لَهُمْ وَأَعْدَاؤُكُمْ
تُظَلَمُونَ لَا وَأَنْتُمْ مُّإِلَيْكُمْ يُوفِّ اللَّهُ سَبِيلَ فِي شَيْءٍ مِّنْ تُنْفِقُوا وَمَا يَعْلَمُهُمُ اللَّهُ تَعْلَمُونَهُمْ

Artinya :

“Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan)” (Q.S. Al-Anfal Ayat 60)

Atletik merupakan sebuah jenis olahraga yang mengandung nilai-nilai pendidikan serta memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik manusia. Hal ini disebabkan dalam atletik terdapat bermacam-macam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh seperti lari, lempar dan lompat. Untuk itu jenis olahraga ini sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan dan kekuatan dalam melakukan aktivitasnya (Emida, 2016). Wibawa & Maulidin (2018) menjelaskan bahwa Atletik merupakan jenis olahraga yang memiliki banyak cabang yang sering dipertandingkan dalam kejuaraan diantaranya yaitu: lari jarak jauh, lari jarak pendek, lompat jauh, lempar lembing, dll.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan pengaruh pemberian *depth jumps* terhadap tinggi lompatan atlet lompat jauh untuk itu peneliti melakukan penelitian dengan judul **Pengaruh Pemberian *Depth Jumps* Terhadap Tinggi Lompatan Dan Jauh Lompatan Pada Atlet Lompat Jauh (*Literature review*)**.

2. METODE

Metode yang digunakan pada *literature review* pada penelitian ini melalui pendekatan sistematis untuk melakukan analisa data secara sederhana (*simplified approach*) (Sumartiningsih & Prasetyo, 2019). Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai pengaruh pemberian *depth jumps* terhadap tinggi lompatan. Protokol dan evaluasi dari *literature review* akan menggunakan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*) untuk menentukan penyeleksian studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review*.

Literature review yang merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu (Siswanto, 2015). Pencarian literatur dilakukan pada bulan Desember 2020-Januari 2021. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat dari jurnal. Pencarian literatur dalam *literature review* ini menggunakan 5 database, yaitu *Google Scholar*, *Pubmed*, *PEDro*, *Cochrane Library*, dan *Science Direct*.

Populasi adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti (Swarjana, 2015). Adapun yang menjadi populasi di penelitian ini adalah jurnal nasional dan internasional yang berkaitan dengan pengaruh pemberian *depth jumps* terhadap tinggi lompatan atlet lompat jauh.

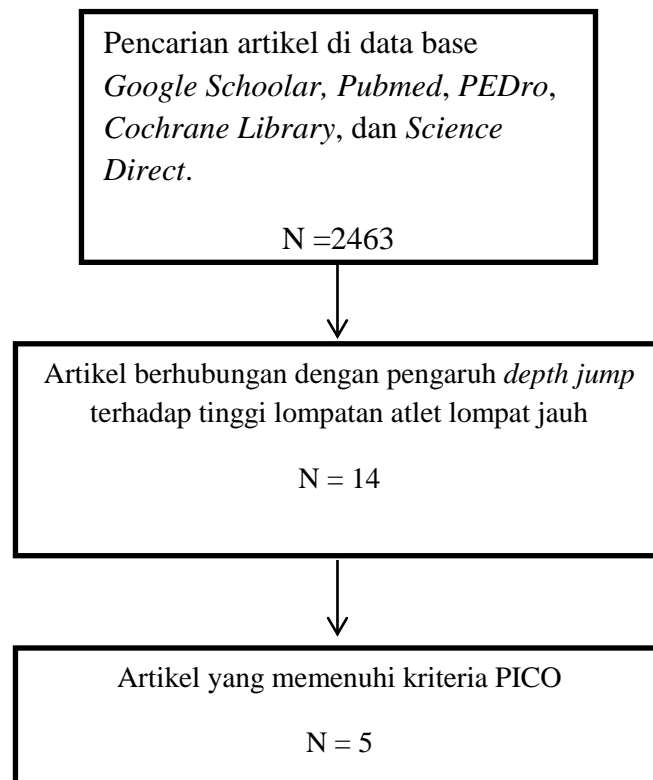
Sampel terdiri atas bagian populasi yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui *sampling*. Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk menjadi subjek dalam sebuah penelitian atau sebagai jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Masturoh & Anggita, 2018). Sugiyono menyebutkan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang representatif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Studi *Literature Review* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan sistem randomized controlled trial mengenai pemberian *depth jumps* terhadap tinggi lompatan atlet lompat jauh. Desain studi *randomized controlled trial* merupakan studi dengan menganalisis dan mengevaluasi secara cermat pada artikel ilmiah sebagai bahan yang sesuai dengan tujuan studi penelitiannya untuk menghasilkan sebuah rekomendasi atau rujukan terhadap intervensi yang diberikan.

Desain studi ini menggunakan data yang bersumber dari artikel dan jurnal. Basis pencarian data digunakan untuk menemukan artikel dan jurnal yang relevan dalam studi ini menggunakan, *Google Scholar*, *Pubmed*, *PEDro*, *Cochrane Library*, dan *Science Direct*. Beberapa tahapan penyaringan untuk mendapatkan artikel yang relevan dialami dalam pencarian artikel yang akan dijadikan sebagai landasan dalam studi ini. Tahapan-tahapan yang dilalui dalam pencarian artikel dalam studi ini secara jelas dapat dilihat dari Gambar 1.



Gambar 1. Pencarian Artikel

Setelah melalui berbagai tahap pencarian, pada metode critical review akan dilakukan sebuah proses *appraisal* menggunakan PEDro Scale. Sebelum tahap

appraisal telah dilakukan pencarian dengan keyword *plyometric depth jump and long jump performance* ditemukan 2463 artikel dari berbagai literatur mesin pencarian jurnal, dan kemudian ditemukan 14 artikel yang tentang pengaruh *depth jumps* terhadap tinggi lompatan atlet lompat jauh, setelah itu artikel yang didapatkan akan disaring kembali berdasarkan PICO ditemukan 5 artikel. Dari 5 artikel yang didapatkan kemudian dilakukan tinjauan dan analisa secara mendalam yang berdasarkan kriteria inklusi.

Artikel yang digunakan dalam landasan pada studi ini sudah memenuhi kriteria inklusi yaitu mengukur pengaruh *deph jump* terhadap tinggi lompatan atlit lompat jauh, menggunakan metode *eksperimen* ataupun *randomized control and trial*, keseluruhan artikel menggunakan bahasa inggris dan tahun publikasi diatas tahun 2015. Dari 5 artikel menguji pengaruh *deep jump* terhadap kinerja lompat jauh. Pada pengukuran variabel *deep jump* dilakukan dengan menggunakan pelatihan *plyometric*. Selanjutnya 5 artikel tersebut dianalisis mengenai latar belakang dilakukannya penelitian, metode apa saja yang diterapkan pada penelitian, hasil apa yang didapatkan, dan adanya rekomendasi/ kesimpulan sebagai *outcome* dari suatu intervensi pada penelitian.

Standar PICO sangat berperan dalam menentukan artikel yang digunakan sebagai landasan pada studi ini. PICO merupakan salah satu kriteria inklusi sebagai landasan pencarian dalam studi ini. PICO dapat digunakan untuk mengidentifikasi kata-kata kunci pencarian artikel dan untuk merumuskan hipotesis penelitian. PICO terdiri dari 4 poin yaitu: P atau *Population*, I atau *intervention*, C atau *comparison*, dan O atau *outcome*.

“P” atau *population* menunjukkan pasien, atau populasi unit analisis yang diteliti, populasi sendiri bisa berupa seberapa banyak subjek dan perkiraan umur yang mengikuti pada penelitian tersebut. “I” melambangkan *intervention* menandakan intervensi yang diberikan atau dilakukan dalam studi tersebut. Maksud intervensi pada studi ini adalah suatu tindakan atau treatment penatalaksanaan kasus perorangan atau masyarakat untuk diteliti oleh artikel tersebut. “C” menyatakan *comparison*, yaitu alternatif atau strategi kontrol, exposure atau tes sebagai pembanding dengan apa yang kita ingin tahu (apa yang menarik bagi kita), sebagai pembanding ini bertujuan untuk melihat perbandingan pengaruh intervensi terhadap pasien yang diberikan pada artikel tersebut. “O” melambangkan *outcome*, atau hasil

yang berkaitan dengan intervensi bisa juga dikatakan hasil yang ingin dicapai oleh studi tersebut, menunjukkan apa yang paling dipikirkan oleh studi itu atau apa yang pasien paling pikirkan kedepannya.

Pada 5 artikel yang digunakan sebagai landasan pada studi ini, populasi yang digunakan adalah atlet loncat jauh, pelari dan pesepak bola. Rentang usia antara 11 sampai dengan 20 tahun. Sedangkan untuk intervensi yang diberikan di 5 artikel menggunakan intervensi *depth jump* pelatihan *plyometric*. Dari 5 artikel tersebut menggunakan pembandingan program latihan standar yang menggunakan subyek atlet, sedangkan yang menggunakan subyek siswa tidak dilakukan program pelatihan.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan keseluruhan penjelasan yang telah dipaparkan tentang hasil penelitian dilakukan pembahasan secara terperinci dan spesifik pada 5 artikel yang terpilih tentang pengaruh *depth jumps* terhadap tinggi lompatan pada atlet loncat jauh.

Berdasarkan penelitian El Ashker et al. (2018) dan Amir Vazini Taher, et al. (2021) pelatihan *depth jump* plyometrik lebih efektif dalam meningkatkan daya ledak tubuh bagian bawah dan jarak lompatan dibandingkan dengan program pelatihan loncat jauh tradisional. Selain itu, latihan *plyometric* memiliki efek positif pada ukuran kinerja atlet umum (kecepatan dan kekuatan) yang berkaitan erat dengan kinerja loncat jauh. Studi tersebut menunjukkan bahwa latihan *plyometric* dapat menjadi alternatif yang aman dan efektif dalam meningkatkan performa atlet loncat jauh. Selain itu, metode pelatihan ini membantu dalam pengukuran performa olahraga seperti kecepatan dan kekuatan seperti: sprint 30 m, loncat vertikal dan kecepatan horizontal saat lepas landas.

Berdasarkan penelitian Bogdanis GC, Tsoukos A, Veligekas P. (2016) pelatihan *plyometric* selama kompetisi dapat meningkatkan performa atlet loncat jauh. Dalam kompetisi loncat jauh, atlet melakukan enam upaya yang dipisahkan oleh interval istirahat yang relatif standar yang berkisar antara 7 hingga 12 menit. Di antara lompatan, pelompat jauh bertujuan untuk menjaga otot mereka tetap hangat, dengan mengenakan pakaian yang sesuai dan dengan melakukan peregangan ringan, loncat submaksimal, dan latihan meniru, dipisahkan dengan istirahat singkat. Selama interval waktu lompatan ini ada peluang bagi atlet untuk menggunakan latihan pengondisian yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja. Latihan pliometrik yang dilakukan 3 menit sebelum setiap lompatan dapat meningkatkan kinerja loncat

jauh melalui peningkatan kecepatan lepas landas vertikal dan sudut lepas landas. Peningkatan dalam parameter kinerja menunjukkan efek "tangga", karena secara progresif meningkat saat kompetisi berlangsung.

Penelitian Houcine Benzidane dan Djamel Mokrani (2016) membuat desain yang berbeda dalam pelatihan plyometric, yaitu melalui 2 fase. Fase pertama dilakukan pelatihan selama 2 minggu (2 kali seminggu) dengan intensitas beban berkisar antara 40% dan 60%. Fase kedua dilakukan pelatihan selama 3 minggu (2 kali seminggu) dengan intensitas beban berkisar antara 50% dan 70%. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa peningkatan intensitas secara bertahap pada saat melakukan latihan *plyometric* berpengaruh dalam meningkatkan daya ledak tungkai dalam lompat jauh bagi siswa yang berlatih atletik.

Penelitian Abbas Asadi et al. (2017) membagi subyek penelitian berdasarkan kematangan yang diukur menggunakan *peak height velocity* (PHV), yaitu pra-PHV, mid-PHV dan pos-PHV. PHV merupakan periode waktu di mana seorang anak mengalami pertumbuhan ke atas tercepat dalam perawakan mereka - yaitu saat mereka tumbuh paling cepat selama percepatan pertumbuhan remaja mereka. Hasil yang diperoleh ditemukan peningkatan signifikan dalam *standing long jump* untuk semua kelompok kematangan.

Berdasarkan pemaparan mengenai hasil dari studi pengaruh *depth jumps* terhadap tinggi lompatan pada atlet lompat jauh dapat ditemukan bahwa *depth jumps* pelatihan *plyometric* dapat meningkatkan daya ledak tubuh bagian bawah dan jarak lompatan. Sedangkan jika dilakukan pada saat perlombaan, gerakan *plyometric* yang dilakukan 3 menit sebelum melakukan lompatan akan mempertahankan otot tetap hangat, dimana akan dapat meningkatkan kecepatan lepas landas vertikal dan sudut lepas landas, sehingga dapat meningkatkan performa lompat jauh.

4. PENUTUP

Berdasarkan dari hasil studi yang telah dilakukan pada pengaruh *depth jump* pelatihan *plyometric* dapat meningkatkan daya ledak tubuh bagian bawah dan jarak lompatan sehingga dapat meningkatkan kinerja lompat jauh.

Sebagaimana temuan *Literature review* dan pembahasan di atas, mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya, Bagi atlet lompat jauh atau siswa yang mengikuti praktek olah raga lompat jauh untuk meningkatkan tinggi dan jarak

lompatan pada lompat jauh dapat melakukan *depth jump* pelatihan *plyometric*. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan agar lebih banyak lagi penelitian studi kontrol secara acak (*randomized controlled trial*) yang meneliti mengenai pengaruh *depth jump* terhadap tinggi lompatan pada olah raga lompat jauh. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menjelaskan secara lebih detail mengenai mekanisme pelatihan *depth jump plyometric* dalam mempengaruhi kinerja lompat jauh . Semoga studi ini dapat menjadi acuan dalam pemberian latihan bagi atlet lompat jauh ataupun siswa yang ingin meningkatkan prestasi lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Emida, Y. 2016. Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswi Sman 4 Tanah Putih Kecamatan Tanah Putih. *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau
- Gambetta, 2016. *Exercise Training Programme for Fitness and Sport*. <http://www.thesstretchinganbook.com/newsletter.htm>, Diakses tanggal 25 ferbruari 2021
- Harsono. 2018. *Kepelatihan Olahraga. Cetakan ke-3*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- IAAF. 2019. *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I*. Jakarta: Development Programme.
- Liunokas, O. 2018. Pengaruh Latihan *Plyometric Split Squat Jump – Jum To Box* Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Smash Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sma Negeri 01 SOE. *Tesis*. Pascasarjana Universitas Negeri Semarang
- Lubrika, G.C.R. 2016. Pengaruh Pemberian Core Stability Exercise Untuk Peningkatan Keseimbangan Dinamik Pada Pemain Sepak Bola Putra Maospati Di Kabupaten Magetan. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Meisatama, H. 2015. Pengaruh Latihan Dynamic Stretching Dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Pemain Bola Voli Di Smpn 1 Kauman Ponorogo. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Moore KL & Agur. 2015. *Clinically Oriented Anatomy, 6th ed. Ch. 1, Thorax*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins
- Sudarmanto dan Pipit. 2018. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometric Depth Jump dan Hurdle Hopping Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pesilat Remaja Putri Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah Simo Boyolali Tahun 2018. *Journal Of Sport Science And Education (Jossae) Vol: 3, No: 2*

- Wahyuni. 2017. *Pemeriksaan Fisioterapi*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Wibawa & Maulidin. 2018. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter Dengan Kemampuan Dalam Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Islam Bina Insani Langko Tahun Pelajaran 2017/2018. *JIME*, Vol. 4. No. 1
- Wibawa dan Maulidin. 2018. Pengembangan model latihan teknik dasar shootiong volley dalam sepak bola untuk siswa SSB Putra Arjuna Bakalan usia 15-17 tahun di Kabupaten Pasuruan.
- Winendra, A. 2017. *Seri Olahraga Atletik, Lari Lompat Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.